

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 21. Dezember 2017** ▪  
**Warenkorb mit Nelson Müller**

Warenkorb		
Zanderfilet mit Haut à 200 g	Orangen	Riesengarnelen
Walnusskerne	Blumenkohl	Lauch
Bulgur	Kokosmilch	Pankobrösel
gemischte Kräuter	Frühlingsrollenteig	Vanilleschote
Safranfäden		



**Jochen Schropp**

**Gebratener Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl-Couscous:**

- 1 Blumenkohl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25 ml trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 g Butter
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen in einer Moulinette krümelig zerkleinern.

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf aufschäumen und Zwiebeln mit Knoblauch darin 2 Minuten anbraten.

Die Blumenkohlkrümel und etwas Olivenöl dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und ½ Minute aufkochen lassen. Den Fond und 50 ml Wasser angießen und reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Fisch:**

- 1 Zanderfilet à 250 g
- 2 EL Mehl
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren.

Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten.

Butter hinzufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Lauch:**

- ½ Stange Lauch
- 50 g Sahne
- 2 EL Butter
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und vierteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abseien und in Eiswasser abschrecken.

Den Lauch trocknen und in einem Topf mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer erhitzen.

Einige Lauchringe in einer Pfanne mit heißem Fett etwa 3 Minuten beidseitig mit Farbe anbraten.

Das Blumenkohl-Couscous mit gebratenem Zander und gegrilltem Lauch auf Tellern anrichten und servieren.



**Matthias Steiner**

## **Zander mit Orangenbutter und Blumenkohlpuée**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Zanderfilets á 400 g

1 EL Mehl

1 Zweig Thymian

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander auf der Haut mit Mehl bestäuben und langsam bei mittlerer Hitze einer Pfanne mit wenig Öl und Thymian sanft garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Blumenkohlpuée:**

1 Blumenkohl

2 Limetten, davon Abrieb und Saft

2 EL Crème fraîche

80 g kalte Butter

Chili, aus der Mühle

Salz, aus der Mühle

Den Blumenkohl waschen, in Stücke zerteilen und im Salzwasser etwa 8 Minuten weich kochen. Den weichen Blumenkohl mit Butter und Crème fraîche fein mixen.

Mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Butter:**

4 Orangen

1 EL Zitronensaft

15 g eiskalte Butter

¼ TL Zucker

2 EL Stärke

1 Sternanis

1 Zimtstange

Olivenöl, zum Anbraten

Chili, aus der Mühle

Salz, aus der Mühle

Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit einer Zimtstange, Zitronensaft und Zucker in einer Pfanne leicht einkochen.

Den Sud mit Butter und Stärke binden.

Den gebratenen Zander mit Orangenbutter und Blumenkohlpuée auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Arland**

**Gruß aus Asien:**

**Garnelen in Pankopanierung und Zander-Frühlingsrollen mit Orangen-Kokos-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tempurateig:**

50 g Mehl  
 50 g Stärke  
 1 Ei  
 150 ml Eiswasser  
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Stärke und reichlich Salz in einer Schüssel vermischen. Ein Ei verquirlen und mit der Hälfte des Eiswassers mit einem Schneebesen unterrühren.

Mit dem übrigen Eiswasser aufgießen und zu einer cremigen Mischung verrühren.

**Für die Garnelen:**

6 Riesengarnelen ohne Schale  
 1 Zitrone  
 4 EL Pankobrösel  
 4 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen, trockentupfen, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Zitrone halbieren und die Garnelen mit dem Saft beträufeln. Leicht salzen und pfeffern.

Aus Mehl, angerührtem Tempurateig und Pankobröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Garnelen zunächst in Mehl, dann im Tempurateig und in den Bröseln panieren.

**Für die Frühlingsrollen:**

4 Blätter Frühlingsrollenteig  
 1 Zanderfilet ohne Haut à 150 g  
 1 Zitrone, davon den Saft  
 50 g Sahne  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Frühlingsrollen-Blätter unter fließendem Wasser anfeuchten und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Den Zander waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit gehackter Petersilie, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den übrigen Zander mit Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer in der Moulinette zu einer cremigen Farce aufmixen.

Die Farce mit dem grob geteilten Zander mischen und etwa 2 EL der Masse auf die Frühlingsrollen-Blätter geben. Die Frühlingsrollen kompakt einrollen und in einer Fritteuse etwa 4 Minuten goldgelb und kross ausbacken.

Die Frühlingsrollen auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für den Dip:**

200 g Kokosmilch  
 ½ Orange  
 ½ Zitrone  
 1 TL Stärke  
 1 Vanilleschote  
 ¼ Bund glatte  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orange sorgfältig schälen und mit einem kleinen Messer die Filets herausschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und mit den Orangenfilets und Petersilie kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer kräftig pürieren. Den Dip mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Stärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit cremig abbinden.

Den asiatischen Gruß mit Garnelen, Zander-Rollen und Dip auf Tellern anrichten und servieren.